强直性脊柱炎如何日常护理

▲ 平顶山市第一人民医院　赵素芳

强直性脊柱炎到底是什么疾病？会对患者产生哪些影响？治疗期间需要接受怎样的日常护理？下文带你了解。

强直性脊柱炎及其影响

强直性脊柱炎属于进行性炎性疾病，该疾病发生原因尚不明确，主要与患者遗传因素、感染因素以及免疫因素等有关。发病后可表现为下背部疼痛、僵直等，不仅会导致患者出现严重不适感，更可能会加重患者生活负担，严重者甚至会致残。且该疾病起病缓慢，发病初期具有较强隐匿性，一般情况下患者不易察觉。一旦患者发生疼痛症状，则表明病情已较为严重。发病早期，患者可表现为腰骶部钝痛、晨僵等，伴有翻身困难，但活动后有所减轻，部分患者于此时不会接受治疗。发病至后期，患者疼痛逐渐蔓延至腰椎以及胸部位置，甚至会出现脊柱畸形等症状。故在临床治疗中，医生应尽早发现患者这一疾病发生情况，对其予以及时干预。

强直性脊柱炎的日常护理

药物干预、手术治疗等方式均是强直性脊柱炎的常见治疗方式，但单一的治疗不能有效缓解患者症状。为加速患者疼痛缓解，减少患者治疗中出现的不适感，临床治疗期间应为患者提供专业的护理干预。

第一，饮食护理。患者饮食护理中，应鼓励其多食用清淡且营养的食物，注重营养均衡，避免偏食以及挑食等情况发生，同时也应避免暴饮暴食情况发生，减轻患者肠道负担的同时提升患者身体免疫能力。日常饮食中，应保证饮食的洁净，避免食用过期或变质的食物。同时还应多饮水，避免憋尿情况发生，以免发生肠道疾病以及泌尿系统疾病，加重强直性脊柱炎症状。医护人员能为患者进行合理的饮食推荐，在关注患者日常饮食习惯，结合患者饮食偏好的基础上，引导患者多食用蔬菜水果，以避免便秘情况发生。在饮食干预期间，还应重点关注患者食物过敏情况。因此，医护人员应详细了解患者过敏史，避免其食用容易过敏的食物。

第二，休息。患者睡眠期间，应尽量为患者选择硬板床，且睡眠过程中，能指导患者多行仰卧位，避免侧身弯曲的体位对患者脊柱造成负担。睡眠期间，应合理调整枕头高度，其不宜过高，以避免对患者胸部以及颈椎造成负担。患者站立期间，应尽量保持昂首挺胸的姿势，收腹的同时目视前方，坐位时也应保证胸部直立，避免患者脊柱弯曲情况发生，对其治疗效果造成不良影响。

第三，运动干预。适量的运动能提升患者关节活动能力，故在患者体力以及疾病发生情况允许的前提下，指导并辅助患者适当锻炼，首选运动方式为有氧运动，如散步、太极等，提升患者运动能力的同时能避免患者出现运动过度情况。为减少患者病变部位出现疼痛，可指导患者尽量避免体力活动。

第四，戒烟。吸烟对患者身体健康造成的危害较大，不仅能对患者肺部产生不良影响，更能对患者各项身体机能均产生危害。故在患者治疗期间，应鼓励患者戒烟，以此提升其预后。

烧伤后如何有效预防瘢痕增生

▲ 新乡市第二人民医院　付合军

瘢痕增生通常是机体受到创伤后纤维组织出现过度修复所导致的结果。烧伤后瘢痕增生的发生严重影响患者皮肤的美观性，如何预防烧伤后瘢痕增生的发生，是目前临床研究中需要高度重视的内容，对于提高疾病治疗效果改善患者病情有重要作用。

瘢痕增生通常又被称为增生性瘢痕，是指真皮或深部组织出现损伤或病变后，由于新生结缔组织过度增生修复进而导致的皮肤损伤。临床表现为皮肤存在暗红色肿物，患者可能出现疼痛以及瘙痒症状，但随着时间延长，瘢痕出现色泽变暗，体积萎缩等情况，严重影响患者的皮肤美观性。如果烧伤处于面部或者长期暴露在外的皮肤，瘢痕增生还会导致患者出现心理问题，因此要重视烧伤后瘢痕增生的预防工作。

第一，针对烧伤早期用弹力套或者弹力绷带对烧伤创面部位进行有效压迫，压迫能够进一步抑制瘢痕增生，使疤痕与周围健康组织高度保持相同。除此之外，做好伤口的早期保护，减少伤口加深。瘢痕增生与烧伤后创面的损伤程度存在重要关联，损伤程度越大，出现瘢痕增生风险越高。

第二，深度烧伤创面愈合后，需要尽快选择抗瘢痕类药物，常见的药物例如舒疤宁、芭克、硅酮霜、康瑞保，这些药物在应用过程中能够有效降低瘢痕增生出现，需要做到长期用药，时间至少超过三个月。

第三，注重皮肤清洁。烧伤创面愈合过程中会有少量分泌物以及药痂，容易滋生细菌并且出现感染情况，因此在患者治疗过程中需要加强皮肤清洁，利用中性清洁剂清洗，而后选择抗瘢痕药物治疗。

第四，避免过度摩擦，皮肤烧伤后瘢痕表皮结构脆弱，缺乏一定的完整性。因此容易受到损害，而且伤口愈合过程中患者通常会存在瘙痒等症状，如果长期抓挠或摩擦，这种情况会导致患者烧伤处皮肤过度自我愈合，进而出现增生性瘢痕。

第五，减少紫外线刺激，皮肤烧伤后，新生皮肤通常较为稚嫩，而且角质层单薄，如果长时间在太阳光照射下，容易导致患者皮肤受到紫外线刺激，形成色素沉着导致瘢痕增生。

第六，饮食清淡，烧伤患者治疗过程中需要做到饮食清淡，保持低脂，低盐，低糖，高蛋白质，高维生素饮食，这样既能够补充自身机体营养代谢需求，同时还可以加快皮肤愈合。需要注意的是，饮食中需要禁止吃辛辣刺激性食物，防止病情加重。

第七，谨遵医嘱。烧伤后患者需要积极配合临床医生的治疗工作，采用有效的控制瘢痕增生方式，减少患者恢复过程中出现瘢痕挛缩情况，而且需要积极加强抗疤痕康复治疗工作。

第八，良好的休息。烧伤后疤痕增生的发生与烧伤的严重性存在直接关联，如果患者属于瘢痕体质，很容易出现瘢痕增生，治疗过程中想要减少瘢痕增生的出现，需要日常有充足的休息，尽量避免熬夜，并且做到局部皮肤护理，防止烧伤皮肤组织受到挤压或摩擦。

瘢痕增生在治疗过程中主要以药物治疗、手术治疗以及其他治疗为主。药物应用过程中可以使用含洋葱提取物制剂或者硅酮制剂或者糖皮质激素等药物，这些药物在一定程度上能够改善增生性瘢痕。如果在保守治疗超过一年后增生性瘢痕依然没有改善，需要利用手术进行治疗，还可以采用脉冲染料激光和点阵激光治疗。

痛风那些事儿

▲ 河南省柘城县人民医院　韩炯

王先生由于工作压力较大，长期不规律饮食且精神紧张使身体呈现亚健康状态。某天午夜王先生突然被疼醒，足部第1趾关节出现明显疼痛，并出现发红、肿胀、发热等感受，活动也受到明显限制。疼痛难耐的王先生在家人陪伴下到医院接受检查，最终被诊断为痛风。下面，笔者将针对痛风相关知识进行介绍。

什么是痛风

痛风是一种由于尿酸盐沉积导致的晶体相关性疾病，并且与患者嘌呤代谢紊乱以及尿酸排泄减少导致的高尿酸血症有直接关系。通常情况下，尿酸在人体中的生成与排泄处于平稳状态，当人体尿酸增多或者排泄减少时，会打乱尿酸的平衡状态，使得血液中尿酸水平增高，若患者血尿酸持续增高，会引发尿酸结晶在关节以及各个组织中沉积，从而诱发患者局部炎症，导致组织破坏并发生痛风症状。症状表现主要发生在大拇指与脚掌连接处，并出现红肿、发烫及疼痛现象，同时还可发生在足背、踝关节、膝关节以及手指关节、腕关节、肘关节等部位。该疾病经常在夜间发作，患者在睡前并无明显的不适感，但半夜会被疼痛影响而惊醒，并可持续数小时，对患者身体健康与生活质量造成严重影响。

痛风的诱发因素主要包括饮食因素、生活行为因素、运动因素等，若长期食用高嘌呤食物或存在饮酒习惯，则具有较高痛风发作风险。痛风会对人体带来较大的危害，不仅会使患者关节出现肿痛以及关节畸形等情况，还会对患者身体各器官组织造成影响。

痛风的治疗措施

对于痛风的治疗，通常选择药物治疗方法，其中包括秋水酰碱或非甾体类抗炎药、糖皮质激素、降尿酸药物以及碱化尿液药物等。痛风是一种慢性疾病，很多患者认为痛风不能被根治，因此不注重日常自我管理。然而根据相关医学研究表明，痛风是可以被治愈的，但高尿酸血症患者需要长期服药。患者需要合理用药，将尿酸水平控制在正常范围内，避免痛风的反复发作，并达到良好治愈效果。高尿酸血症与高血压、糖尿病都属于代谢性疾病，患者除了有效的药物治疗外，还需要注意生活方式的改变。

痛风发作的预防

痛风患者要注意饮食健康、运动合理、保持良好的生活习惯。首先，痛风患者要减少高嘌呤食物的摄入，避免大量食用肉类食物、动物内脏以及海鲜类食物，并且患者要减少饮酒，降低酒精摄入量，避免相关危险因素带来的疾病风险。其次，患者要避免剧烈运动。根据相关调查数据显示，剧烈运动是痛风发作主要诱因之一，同时，突然受凉也可导致女性患者痛风发作，因此人们要避免突然受凉，并注意运动量合理。且患者还要减少富含果糖类的饮料摄入，一些饮料中富含果糖，可大大提升痛风发作风险。因此，患者要减少饮料的摄入，并在日常生活中增加饮水量。痛风患者要每日保持2000 ml以上的饮水量，从而确保尿量在2000 ml以上，并能促进尿酸的良好排泄。除此之外，患者还要注意体重的控制，增加新鲜蔬菜与水果的摄入，并保持规律的作息及饮食，注意适量运动，远离痛风发作。